



令和3年11月献立表(未満児)



日 曜	時間帯	献立	材 料 名			栄養価
			黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	
1月 水	昼食	御飯 秋のみそ汁 白身魚の紅葉焼き インゲンのおかか和え みかん缶	米 さつまいも マヨネーズ、小麦粉、油 砂糖	みそ たら ハム、かつお節	えのきたけ、にんじん にんじん キャベツ、いんげん、にんじん、コーン みかん缶	エネルギー 470KCal たんぱく質 17.4g 脂 質 12.5g カルシウム 150mg
	午後おやつ	牛乳 マカロニきな粉	マカロニ、砂糖	牛乳 きな粉		
2月 火	昼食	ロールパン クラムチャウダー 小松菜のサラダ ミートボール フルーツカクテル缶	ロールパン 油 マヨネーズ、ごま 片栗粉、砂糖	ベーコン、あさり ベーコン ミートボール	たまねぎ、キャベツ、にんじん こまつな、もやし フルーツカクテル缶	エネルギー 384KCal たんぱく質 11.3g 脂 質 23.0g カルシウム 170mg
	午後おやつ	牛乳 やわらかサブレ		牛乳		
4月 金	昼食	味噌ラーメン 餃子 コールスローサラダ パイ缶	中華めん マヨネーズ、砂糖	豚肉 餃子	もやし、にら、にんじん、コーン キャベツ、にんじん パイ缶	エネルギー 347KCal たんぱく質 10.9g 脂 質 7.6g カルシウム 48mg
	午後おやつ	お茶・麦茶 焼きおにぎり				
5月 金	昼食	御飯 みそ汁 チキンカツ チンゲン菜のナムル バナナ	米 砂糖、ごま油	みそ、油揚げ チキンカツ ツナ	だいこん、にんじん ミニトマト チンゲンサイ、もやし、コーン バナナ	エネルギー 409KCal たんぱく質 17.1g 脂 質 10.1g カルシウム 143mg
	午後おやつ	牛乳 みかんゼリー		牛乳 みかんゼリーの素		
8月 月	昼食	御飯 スープ ブルコギ風 小松菜の煮浸し りんご	米 ごま油	豚肉 油揚げ	たまねぎ、コーン キャベツ、もやし、にんじん、ピーマン こまつな、にんじん りんご	エネルギー 393KCal たんぱく質 12.8g 脂 質 13.1g カルシウム 215mg
	午後おやつ	牛乳 アスパラガスビスケット		牛乳		
9月 火	昼食	御飯 すまし汁 かじきのごま照り焼き マカロニサラダ 柿	米 焼ふ ごま マカロニ、マヨネーズ	かじき ハム	ほうれんそう きゅうり、にんじん 柿	エネルギー 502KCal たんぱく質 17.5g 脂 質 16.8g カルシウム 163mg
	午後おやつ	牛乳 たまごボーロ		牛乳		
10月 水	昼食	中華丼 わかめスープ キャベツとちくわの和え物 みかんヨーグルト	米、ごま油、片栗粉、砂糖 ごま、砂糖 砂糖	豚肉、うずら卵 ちくわ ヨーグルト	はくさい、しいたけ、たけのこ、ねぎ、にんじん、しょうが、にんにく ねぎ、わかめ キャベツ、にんじん みかん缶	エネルギー 373KCal たんぱく質 13.5g 脂 質 11.0g カルシウム 211mg
	午後おやつ	牛乳 ストロベリーゼリー		牛乳 ストロベリーゼリーの素		
11月 木	昼食	ナポリタン コーンスープ ほうれん草のなめたけ和え もも缶	スパゲティ、油	ベーコン 牛乳	たまねぎ、ピーマン コーン ほうれんそう、なめたけ、にんじん もも缶	エネルギー 375KCal たんぱく質 10.8g 脂 質 11.5g カルシウム 69mg
	午後おやつ	野菜ジュース 肉まん		牛乳		
12月 金	昼食	チキンカレー 白菜のスープ パンプキンサラダ 洋なし缶	米、じゃがいも、油 片栗粉 マヨネーズ	鶏肉、ソーセージ かにかまぼこ ハム	たまねぎ、にんじん はくさい、にんじん かぼちゃ、干しぶどう 洋なし缶	エネルギー 447KCal たんぱく質 14.0g 脂 質 16.3g カルシウム 139mg
	午後おやつ	牛乳 プチクレープ(カスタード)		牛乳		
15月 火	昼食	御飯 みそ汁 豚肉のしょうが焼き もやしの和え物 オレンジ	米 油 和風ドレッシング	豆腐、みそ 豚肉 ツナ	なめこ たまねぎ もやし、にんじん オレンジ	エネルギー 425KCal たんぱく質 17.3g 脂 質 16.8g カルシウム 151mg
	午後おやつ	牛乳 お麩のラスク(カレー)		牛乳		
24月 水	☆お誕生 日給食☆	わかめ御飯 みそ汁 えびフライ シーザーサラダ フルーツゼリー	米 マヨネーズ、	わかめ みそ、油揚げ えびフライ 粉チーズ、ハム ゼリーの素	玉ねぎ、切り干し大根 キャベツ、にんじん みかん缶、パイ缶	エネルギー 434KCal たんぱく質 16.0g 脂 質 9.6g カルシウム 369mg
	午後おやつ	ジョア ケーキ		ジョア		

※おやつ 11月3日(水) ウエハース(いちご) 11月6日(土) ベジたべる 11月23日(火) サッポロポテト
 ※マヨネーズは、卵不使用タイプになります。

